

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SMP MUHAMMADIYAH 1
KARTASURA



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Ijazah Diploma III Gizi

Disusun oleh:
Okky Setyaning Rinanti
J300110016

PROGRAM STUDI D III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH**

ABSTRAK

OKY SETYANING RINANTI. J.300.110.016

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SMP
MUHAMMADIYAH 1 KARTASURA**

Latar belakang : Hasil studi pendahuluan pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, diketahui bahwa 22,91% memiliki pengetahuan kurang, 50% status gizi kurang dan 18,7% status gizi *overweight*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat asupan zat gizi makro dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Metode : Penelitian ini dilakukan dengan metode survey dan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang berumur 14-17 tahun sebanyak 139 siswa. Data yang diteliti adalah jumlah persentase asupan zat gizi yang dibandingkan dengan AKG, data pengetahuan gizi seimbang dan status gizi yang dihitung dengan menggunakan rumus IMT. Data diperoleh dari metode observasi, *recall* 3x24 jam, kuesioner dan pengukuran antropometri. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan korelasi *Rank Spearman*.

Hasil : hasil uji hubungan $p > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Saran : Untuk penelitian lanjut bisa menambah faktor-faktor yang bisa mempengaruhi status gizi seperti infeksi, sosial budaya, sanitasi lingkungan dan tingkat ekonomi

Kata kunci : asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, status gizi
Kepustakaan : 32 :1996-2013.

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH**

ABSTRACT

OKY SETYANING RINANTI. J.300.110.016

**THE RELATION OF MACRO NUTRITIONAL CONSUMPTION AND
NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENT
OF SMP MUHAMMADIYAH 1 KARTASURA**

Background : the result of survey antecedent shows that students of SMP Muhammadiyah 1 Kartasura have 22,91% less nutritional knowledge, 50% less nutritional status and 18,7% overweight.

Methods : this research do with survey method and cross sectional desain. Population of this research is the adolescents in 14-17 years old as much 139 students. Data which researched is the percentage of nutritional consumption, data of nutritional knowledge and nutritional status counted by using IMT formula. Data obtained from observation method, recall 2x24, quisioner and antropometri measurement. Then, all of the data analysed by using Rank Spearman.

Result : Result of the research shows that $p > 0,05$, it's mean there are not relations between macro nutritional consumption and nutritional knowledge with nutritional status of students of SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Conclusion : There are not relations between macro nutritional consumption and nutritional knowledge with nutritional status of students of SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

Suggestion : next research can adding more factors that can influence nutritional status, such as infection, cultural social, environmental sanitasi and economic storey;level.

Keywords: macro nutrional consumption, nutritional knowledge, nutritional status.

Bibliography: 31:1996-2013.

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SMP
MUHAMMADIYAH 1 KARTASURA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi

Diploma III (Tiga) Gizi

Disusun Oleh :

OKY SETYANING RINANTI

J 300 110 011

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sebelumnya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juni 2014



OKY SETYANING RINANTI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan
Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi
Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah Surakarta
Nama Mahasiswa : Oky Setyaning Rinanti
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 016


Telah diuji dan dinilai Tim Penguji KTI Program Studi Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 27 Juni 2014 dan
telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 27 Juni 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Dwi Sarbini, SST., M. Kes
NIK. 747


Fitriana Mustikaningrum, M.Sc
DTT 1200

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D
NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan
Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi
Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah Surakarta
Nama Mahasiswa : Oky Setyaning Rinanti
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 110 016

Telah diuji didepan Tim Penguji KTI Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 27 Juni 2014 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 27 Juni 2014

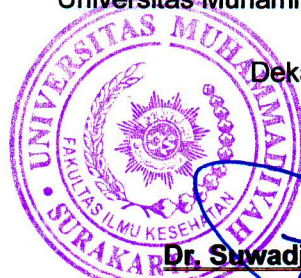
Penguji I Dwi Sarbini, SST., M.Kes

Penguji II Pramudya Kurnia, STP, M.Agr

Penguji III Dyah Widowati, SKM

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwadij, M. Kes

NIP. 195311231983031002

MOTTO

“Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya dan beribadahlah untuk akhiratmu seakan-akan kamu akan mati esok”

(Nabi Muhammad SAW)

BERCITA – CITALAH selama masih sanggup bermimpi,

karena itulah keindahan pikiran manusia.

LAKUKANLAH sesuatu yang ingin anda lakukan,

karena disitulah kekuatan kemauan.

YAKINLAH dirimu untuk menguji batas keyakinan,

karena disitulah keberanian untuk SUKSES.

(Bernard Edmons)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada:

- ❖ Allah SWT, atas rahmat dan izin-Nya, saya dapat menyusun karya tulis ilmiah ini.*
- ❖ Rasulullah SAW, Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada beliau, keluarga beserta para sahabat dan pengikutnya.*
- ❖ Bapak dan Ibu saya Sutino dan Sri Utami, sebagai baktiku kepada mereka yang berjuang untuk saya, tak ada hentinya mereka mendoakan saya dan segala kasih dan sayangnya yang telah diberikan kepada saya.*
- ❖ Almarhum Kakek Slamet yang semasa hidupnya selalu memberikan nasihat dan dukungan berupa mental maupun materiil dan selalu memberikan doa terbaik untuk kelancaran studi dan karirku nanti.*
- ❖ Anton Harismiko yang telah setia menemani dan memberikan semangat disaat mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.*
- ❖ Kepada Febri, Mira, Twinda, Della dan teman - teman Gizi D3 angkatan 2011 yang telah mendoakan dan saling menyemangati untuk bersama - sama mewujudkan cita - cita kami.*

RIWAYAT HIDUP

Nama : Oky Setyaning Rinanti
Tempat, tanggal lahir : Pacitan, 16 Oktober 1993
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Punung, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur
Riwayat pendidikan : 1. TK Tunas Harapan
2. SDN Punung 2
3. SMPN 1 Punung
4. SMAN 1 Punung
5. Mahasiswa D III Gizi Universitas
Muhammadiyah Surakarta

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, Sang pemilik alam semesta seisinya, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi SMP 1 Muhammadiyah Kartasura” dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Adapun maksud dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan Pendidikan Strata Diploma (III) Kesehatan Bidang Gizi.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, S.KM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D selaku Ketua Jurusan yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Ibu Dwi Sarbini, SST., M.Kes. dan pembimbing I yang telah memberi bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Fitriana Mustikaningrum, M.Sc yang telah memberi bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan dukungan moral dan do'a.
6. Teman-teman Gizi D3 Angkatan 2011 yang telah membantu dengan penuh kebersamaan.
7. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya pada bidang gizi dan masyarakat pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Masa Remaja	6
B. Status Gizi	13
C. Hubungan Pengetahuan Gizi	19
D. Hubungan Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi	20
E. Kerangka Teori	22
F. Kerangka Konsep	23
G. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Subjek Penelitian	24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	24

D. Populasi dan Sampel	25
E. Variabel Penelitian	27
F. Definisi Operasional	28
G. Pengumpulan Data	29
H. Prosedur Penelitian	30
I. Pengolahan Data	32
J. Analisis Data	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 1 Kartasura	36
B. Gambaran Karakteristik Responden	37
C. Hasil Penelitian	38
1. Hasil Uji Univariat	38
2. Hasil Uji Bivariat	43
D. Keterbatasan Penelitian	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional	28
Tabel 2. Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang	33
Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Asupan Energi	33
Tabel 4. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Protein	33
Tabel 5. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Lemak	34
Tabel 6. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Karbohidrat	34
Tabel 7. Status gizi	34
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	37
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Persen Asupan Protein	38
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Persen Asupan Lemak	39
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Persen Asupan Karbohidrat	40
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Energi	41
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi	42
Tabel 15. Distribusi Asupan Protein Dengan Status Gizi	43
Tabel 16. Distribusi Asupan Lemak Dengan Status Gizi	45
Tabel 17. Distribusi Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi	47
Tabel 18. Distribusi Asupan Energi Dengan Status Gizi	48
Tabel 19. Distribusi Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	22
Gambar 2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 2 Identitas Responden Dan Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Lampiran 3 Komposisi Pertanyaan

Lampiran 4 Master Tabel

Lampiran 5 Hasil Uji Statistik

Lampiran 6 Dokumentasi